UDHËZIMI I PROFETIT ﷺ

PËR T’U RUAJTUR NGA TEPRIMI NË USHQIM DHE NGRËNIA VETËM SIPAS NEVOJËS.”

NGA LIBRI : — Zad el-Me'ad i Ibn Kajim El Xheuzije.

ملة ابرهيم
MILETI IBRAHIM

IBN KAJIMI ALLAHU E MËSHIROJË KA THËNË:

“Udhëzimi i Profetit ﷺ në ruajtjen nga mbingrënia dhe teprimi në ushqim përtej nevojës, si dhe rregulli që duhet të merret parasysh në të ngrënë dhe të pirë.

NË MUSNED DHE NË BURIME TË TJERA TRANSMETOHET SE AI ﷺ KA THËNË:

‘Njeriu nuk ka mbushur ndonjë enë më të keqe se barkun e tij. Birit të Ademit i mjaftojnë disa kafshata që ta mbajnë drejt shtyllën e kurrizit të tij. E nëse patjetër duhet të hajë më shumë, atëherë një e treta për ushqimin e tij, një e treta për pijen e tij dhe një e treta për frymëmarrjen e tij.’”

SËMUNDJET FIZIKE

Sëmundjet janë dy llojesh: sëmundje fizike, të cilat shkaktohen nga teprimi i një lënde në trup derisa ajo dëmton funksionet natyrore të tij. Këto janë sëmundjet më të zakonshme dhe shkaku i tyre është futja e ushqimit në trup para se të tretet ushqimi i mëparshëm, teprimi në sasinë që i nevojitet trupit, si dhe konsumimi i ushqimeve me pak dobi dhe të vështira për tretje, apo ngrënia e tepërt e ushqimeve të ndryshme dhe me përbërje të larmishme.

Kur njeriu e mbush barkun me këto ushqime dhe mësohet me këtë gjë, kjo i shkakton sëmundje të ndryshme; disa zhduken ngadalë e disa shpejt.

Por nëse njeriu është i moderuar në ushqim, konsumon vetëm aq sa ka nevojë dhe ruan ekuilibrin si në sasi ashtu edhe në cilësi, atëherë trupi përfiton më shumë sesa nga ushqimi i tepërt.

SHKALLËT E USHQIMIT JANË TRI:

SHKALLA E MJAFTUESHMËRISË,

1. Profeti ﷺ ka treguar se njeriut i mjaftojnë disa kafshata që ta mbajnë trupin dhe forcën e tij, pa rënë e pa u dobësuar. Nëse e tejkalon këtë masë, atëherë le ta ndajë barkun e tij: një të tretën për ushqim, një të tretën për pije dhe një të tretën për frymëmarrje.

SHKALLA E NEVOJËS,

2. Kjo është ndër gjërat më të dobishme për trupin dhe zemrën. Sepse kur barku mbushet me ushqim, ngushtohet hapësira për pijen; e kur shtohet edhe pija, ngushtohet hapësira për frymëmarrjen. Atëherë njeriu ndien rëndim dhe lodhje, sikur të mbante një barrë të rëndë.

DHE SHKALLA E TEPRICËS.

3. kjo sjell edhe prishjen e zemrës, dembelizmin e gjymtyrëve ndaj adhurimeve dhe nxitjen e epsheve që vijnë nga ngopja e tepërt. Prandaj, mbushja e barkut me ushqim është sëmundje për zemrën dhe trupin, sidomos kur bëhet vazhdimisht ose shpesh. Ndërsa nëse ndodh herë pas here, nuk ka dëm në të.

Është transmetuar se Ebu Hurejra r.a piu qumësht në praninë e Profetit ﷺ derisa tha: “Pasha Atë që të ka dërguar me të vërtetën, nuk gjej më vend për të!”

Po ashtu, sahabët kanë ngrënë disa herë në praninë e tij ﷺ derisa janë ngopur.

Ngopja e tepërt i dobëson forcat dhe trupin, edhe nëse e ushqen atë. Trupi forcohet sipas sasisë së ushqimit që mund të përthithë dhe ta shfrytëzojë, jo sipas sasisë së madhe të ushqimit.

Dhe meqë tek njeriu ka një pjesë tokësore, një pjesë ajrore dhe një pjesë ujore, Profeti ﷺ e ndau ushqimin, pijen dhe frymëmarrjen sipas këtyre tri pjesëve.”